16.031 Zemiaky opekané I.
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky XII. - II.	24,00	16,80	29,00	20,30	35,00	24,50	45,00	31,50
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
olej	0,30	0,30	0,60	0,60	0,65	0,65	0,75	0,75
hmotnosť porcie v g	120		160		210		250	

Výrobný postup

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrťky, v osolenej vode uvaríme do polomäkka, scedíme vodu a dáme do vymasteného pekáča, posypeme rascou, polejeme olejom a opečieme do ružova.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	816	204	3,10	3,2	1,8	34,8	5,0	33,4	1,7	0,004	0,1	0,1	25,6	0,0
B	1069	267	3,88	6,3	3,7	42,8	6,2	40,7	2,1	0,005	0,2	0,1	31,6	0,0
C	1290	422	5,07	6,9	4,0	52,0	8,1	50,0	2,7	0,006	0,2	0,2	41,6	0,0
D	1597	399	5,91	7,9	4,6	63,7	9,5	59,2	3,2	0,007	0,2	0,2	47,2	0,0